

# BAHAGIA & SEJAHTERA DI MASA PENSIUN



INTAN MUNINGGAR, S.KM

## »» HIGHLIGHT

Upaya Menjaga  
Kesehatan Fisik **02**

Upaya Menjaga  
Kesehatan Mental **03**

Kegiatan Positif  
di Masa Pensiun **04**

Masa pensiun adalah masa yang secara alamiah akan menghampiri setiap orang, datangnya sudah pasti berdasarkan pencapaian usia tertentu. Masa pensiun bukanlah hal yang mudah bagi sebagian besar orang yang sudah lanjut usia, beberapa menganggap masa pensiun adalah masa-masa yang membosankan. Hal ini disebabkan karena tidak lagi bertemu dengan teman teman di kantor, tidak bisa lagi berseragam rapi, tidak lagi memegang kekuasaan atau tidak lagi dianggap produktif. Hal ini membuat orang yang sudah berada dalam masa pensiun dapat mengalami depresi ataupun masalah kesehatan karena kurangnya aktivitas fisik. Oleh karenanya, kaum lansia perlu menghadapi masa pensiun dengan baik untuk mencegah gangguan mental dan fisik.

## »» UPAYA MENJAGA KESEHATAN FISIK



Upaya yang harus dilakukan agar tetap sehat adalah dengan memperlambat proses degeneratif. Untuk itu, pensiunan yang pada umumnya masuk kelompok lansia, harus memperhatikan hal-hal berikut ini :

- **Menghindari Pola Hidup Tidak Sehat.**

Pola hidup yang tidak sehat seperti merokok, kurang olahraga, stress dapat menyebabkan penyakit degeneratif.

- **Memenuhi Kebutuhan Gizi Secara Seimbang.**

Kebutuhan gizi pada lansia dipengaruhi oleh faktor umur, jenis kelamin, kegiatan fisik, pekerjaan, iklim dan kondisi fisik.

- **Tetap Melakukan Aktifitas Fisik dan Olahraga**

Olahraga adalah suatu bentuk aktifitas fisik dari otot tubuh yang bila dilaksanakan dengan baik, benar, terukur, dan teratur akan meningkatkan kebugaran jasmani.

- **Usahkan Agar Otak Tetap Aktif Setiap Saat**

Organ otak harus tetap aktif untuk meningkatkan daya ingat dan mencegah penyakit Alzheimer maupun demensia. Sering membaca buku, mengisi teka-teki silang, belajar bahasa asing dan mempelajari hal-hal baru.

- **Tidur Cukup**

Lamanya waktu tidur yang dibutuhkan oleh lansia adalah antara 4-6 jam/hari dengan memperhatikan kualitas tidurnya.

- **Pemeriksaan Kesehatan Secara Berkala**

Manfaat pemeriksaan kesehatan adalah untuk mengetahui kondisi kesehatan diri sendiri, mendeteksi kelainan secara dini, mengobati sesegera mungkin, memperoleh informasi tentang apa yang harus dilakukan, apa yang tidak boleh dilakukan.



Upaya yang harus dilakukan agar tetap sehat adalah dengan memperlambat proses degeneratif



# UPAYA MENJAGA KESEHATAN MENTAL



Dengan pikiran positif, kondisi fisik dan mental yang baik serta dukungan keluarga dalam faktor psikis dan finansial akan memudahkan seseorang yang memasuki masa pensiun. Persiapan pensiun yang dilakukan sejak dini membantu kita untuk menyiapkan diri baik dari sisi mental maupun finansial. Persiapan mental sebelum pensiun harus dimatangkan agar tidak memberikan dampak buruk secara psikologis.

Persiapan mental sebelum pensiun harus dimatangkan agar tidak memberikan dampak buruk secara psikologis



- **Memahami Identitas Diri**

Dengan memahami identitas diri juga dapat menghindarkan diri dari post power syndrom.

- **Membangun Hubungan dengan Orang Lain**

Lansia bisa mengikuti suatu komunitas tertentu dengan hobi atau ketertarikan yang sama ataupun mengikuti kegiatan sosialisasi tertentu

- **Fokus pada Tujuan Hidup**

Hal ini berhubungan dengan memahami identitas diri. Dengan memiliki tujuan hidup maka fokus akan menjadi terarah pada tujuan tersebut.

- **Selalu Berpikir Positif**

Dengan berpikir positif, maka akan dapat melihat hal baik dan kegiatan yang dapat dilakukan pada masa pensiun.

- **Stabilitas Keuangan**

Tidak dapat dipungkiri bahwa kestabilan finansial atau keuangan seseorang dapat mempengaruhi stabilitas mental seseorang. Rencanakan keuangan sebelum masa pensiun.





Nikmati masa pensiun dengan hal positif dan jalani masa pensiun dengan bahagia



## KEGIATAN POSITIF DI MASA PENSIUN

- **Melakukan Hobi yang Disukai**

Saatnya anda melakukan hobi yang di sukai dan bahkan lebih baik lagi jika dari hobi tersebut dapat menghasilkan sesuatu yang bermanfaat.

- **Mengunjungi Tempat-Tempat Baru**

Dengan mengunjungi tempat-tempat baru dapat lebih membuka wawasan baru plus dapat mengolahragakan tubuh

- **Tetap Menjalin Tali Silaturahmi**

Tetaplah menjalin hubungan baik dengan teman kantor atau dengan teman sebaya

- **Lebih Banyak Mendekatkan Diri kepada Tuhan**

Dengan mendekatkan diri kepada Tuhan, melakukan kegiatan sosial dan spiritual, perbanyak bersyukur dan berpikir positif akan memudahkan kita dalam menjalani hari hari dengan lebih bahagia.

- **Berkumpul Bersama Sahabat dan Keluarga**

Menikmati masa pensiun juga dapat dilakukan dengan cara kembali mempererat hubungan bersama sahabat dan keluarga.

- **Menjadi Sukarelawan**

sukarelawan tidak hanya untuk mengisi waktu luang, tetapi juga untuk menambah teman serta menjaga agar lansia sehat dan tetap produktif,

- **Mencari Pekerjaan Sampingan**

Bekerja paruh waktu ataupun bekerja di rumah merupakan salah satu cara agar tetap produktif diusia pensiun

Dengan pikiran positif, kondisi fisik dan mental yang baik serta dukungan keluarga dalam faktor psikis dan finansial akan memudahkan seseorang yang memasuki masa pensiun. Nikmati masa pensiun dengan hal positif dan jalani masa pensiun dengan bahagia.

Kementerian Kesehatan RI. 2022. *Sehat dan Produktif di Masa Pensiun*. BBPK Ciloto. <http://bbpkciloto.or.id>

Kementerian Keuangan RI. 2022. *Pensiun Asyik Tanpa Panik*. Direktorat Jenderal Kekayaan Negara. <https://www.djkn.kemenkeu.go.id>